



Hallo und Namasté,

Mitte Februar bin ich von meiner gut vierwöchigen Reise nach Indien zurückgekehrt. Sie führte mich zu verschiedenen heiligen Stätten, die große Bedeutung für mich haben. Darunter vor allem auch für 10 Tage in mein, gefühlt, zweites Zuhause, den Ashram von Sri Sathya Sai Baba<sup>1</sup>. In Indien und von Millionen Menschen in allen Teilen der Erde wird Sai Baba als Poorna-Avatar betrachtet, als umfassende Inkarnation des göttlichen Bewusstseins. Spontan fügte sich auch ein Tagesbesuch im Ashram der „umarmenden Heiligen“ Mata Amritanandamayi<sup>2</sup>, zumeist schlicht als „Amma“ bekannt. Die meiste Zeit des Jahres reist sie in der Welt herum, folgt Einladungen der UNO und anderer weltumspannender Organisationen, kümmert sich um ihre viele humanitären Projekte und Schüler und kommt einmal im Jahr auch nach Deutschland. Wie sich vor Ort herausstellte, war sie gerade für 12 Tage in ihrem indischen Ashram in ihrem Geburts-Dorf Amritapuri im Bundesstaat Kerala anwesend, während ich zur gleichen Zeit ca. 90 km weiter südlich erstmals eine Ayurveda-Kur genießen durfte. So konnte ich einen wunderbaren Tagesausflug dorthin machen, den vor Lebendigkeit pulsierenden Ashram kennenlernen und ihre Präsenz und Umarmung genießen. Die gesamte Reise war für mich ein intensives spirituelles Retreat, eine Zeit der inneren und äußeren Reinigung, der Transformation, des Still-seins und der konstanten, sich vertiefenden Wahrnehmung der Anwesenheit des EINEN, und von „Grace“ (das deutsche Wort „Gnade“ gibt die heilsam-beschenkende, liebende Qualität des Ausdrucks „Grace“ nicht wirklich wieder). Innerlich und äußerlich bin ich bereits seit längerem darauf vorbereitet worden, dass für mich eine größere Umwandlungsphase kommt, in der sich manches verabschiedet und „stirbt“, was nun nicht mehr „dran ist“, um mehr Raum zu machen für das Tiefere und Wesentliche, das sich aus meiner Essenz heraus verkörpern und (mit-)teilen möchte. Was ist mit diesem dieses „Tieferen, Essenziellen“ gemeint? Dazu eine wunderbare – wahre - Geschichte, die mir während meiner Ayurvedakur vor Ort begegnet ist:

### **Der Palast der Maharadschas**

Unweit des Ayurveda Resorts, in dem ich mich zu Gast war, liegt die kleine Großstadt Trivandrum, die Hauptstadt des indischen Bundesstaates Kerala. An einem Nachmittag während meiner Zeit dort unternahm ich einen kleinen Ausflug zu einem bzw. *dem* Palast in Trivandrum, der mitten in der Stadt auf einer Anhöhe steht, und der seit Generationen Sitz und Eigentum der Familie des ortsansässigen Maharadschas war. Zu diesem Palast gehört der für Hindus recht bedeutsame Shree-Padmanabhaswamy-Tempel, welcher dem Gott Vishnu geweiht ist. In neuerer Zeit jedoch konnte die Familie des

Maharadschas immer weniger die Kosten für die Instandhaltung aufbringen, was Palast und Tempel über die Jahre recht baufällig werden ließ. Aus eben diesem Grund gingen Palast und Tempel schließlich vor einigen Jahren in die Hände des Staates über. Und jetzt kommt der Hammer: Als der Tempel nach der Übergabe gründlich in Augenschein genommen wurde, fand man unter diesem Tempel verborgene Geheimkammern. In ihnen fand man einen beispiellosen, unvorstellbaren Schatz aus Gold, Edelsteinen, Schmuck, religiösem Kunsthandwerk, historischen Münzen und anderen Edelmetallen. Es ist der größte Schatz, der jemals auf der Erde gefunden wurde. Die vollständige Sichtung und Hebung der Kostbarkeiten steckt offenbar noch immer in den Anfängen, nach heutigem Erschließungsstand wird der Wert auf mindestens 15 – 22 Milliarden Dollar geschätzt.<sup>3</sup> Zudem gibt es sogar noch weitere Kammern, die auf so mysteriöse Weise verschlossen sind, dass man bisher noch kein Mittel fand um dort einzudringen. Die ganze Welt wartet jetzt gespannt darauf zu erfahren, was sich darin befindet. Experten zufolge soll sich die Tür selbstständig öffnen, wenn ein geheimer und richtig intonierter Gesang erklingt. Man glaubt, dass die Tür auch auf diese Weise verriegelt wurde....<sup>4</sup>

Ich musste sehr lachen, als ich Palast und Tempel meinen Besuch abstattete und von dieser Geschichte erfuhr. Ich meine, ey hallo, stell dir mal vor, du hast nicht genug Geld, um deine Wohnung zu streichen, und ahnst nicht oder hast es vielleicht als eine alte Familienlegende abgetan, dass du die ganze Zeit einen 20 Milliarden (20.000.000.000) Dollar Schatz im Keller hast!! Wie absurd ist das denn?! Lachen musste ich auch deshalb, weil diese wahre und noch ganz aktuelle Geschichte als äußeres Abbild einer alten Hindu-Legende entspricht. Dieser Geschichte nach wollte in alter Zeit der Schöpfergott Brahma die Göttlichkeit des Menschen vor ihnen selbst verstecken, denn sie hatten ihre göttliche Macht zuvor zu sehr missbraucht. Brahma wusste, dass die Menschen eines Tages bis in die tiefsten Tiefen der Erde und des Ozeans und selbst in die entlegensten Winkel des Universums vordringen würden. Er verwarf daher alle Vorschläge der kleineren Götter, sie an einem jener Orte zu verstecken. Stattdessen verkündete er in seiner unendlichen Weisheit: „Ich werde die Göttlichkeit im Herzen der Menschen verbergen. Niemals werden sie auf den Gedanken kommen, dort zu suchen.“

Ganz schön schlau, dieser Brahma, denn man muss zugeben, es hat im Großen und Ganzen offenbar sehr gut funktioniert... Ähnlich wie die Familie des Maharadschas sind ja die meisten von uns ausschließlich nach außen gerichtet und mit der Oberfläche des Lebens, dem Körper-/Geist-Ich und seinen Wünschen identifiziert. Sie mühen sich mit dem Erhalt und der Erfüllung derselben ab, bis die eigenen Mittel und Energien sich erschöpfen. Nur wenige bekommen jemals auch nur einen Schimmer von dem unvorstellbaren Schatz mit, der in den inneren, unterirdischen Kammern des eigenen Bewusstseins verborgen ist, worin alles Glück, aller Frieden, alle Liebe aufbewahrt ist.

### **Die vier Lebensziele**

Diesen inneren Schatz zu finden, was auch „Gott verwirklichen“, das „Selbst verwirklichen“, „Moksha“, „Mukti“, „Erleuchtung“, „Parabrahman“, „Christusbewusstsein“ usw. genannt wird, wird in der indischen Kultur seit jeher als das höchste von 4 Lebenszielen betrachtet, die in verschiedenen Lebensphasen in unterschiedlicher Gewichtung im Vordergrund stehen. Es ist die Bestimmung einer jeden Seele, eines jeden Wesen im Laufe der eigenen Evolution, meistens durch viele, viele Inkarnationen. Dieses Lebensziel gilt daher „immer“ und bereits vom Anfang des Lebens an. Die meisten Wesen haben kein Bewusstsein über diese tiefste Bestimmung ihrer Seele. Sie sind letztendlich zwar genauso „auf dem Weg nach Hause“, jedoch vollkommen unbewusst. Eine Seele mit einer gewissen Bewusstheit ist sich dieser inneren Ausrichtung bewusst und weiß um dieses Ziel als größeren Kontext und Sinn des eigenen Lebens. Gleichzeitig haben die anderen 3 Lebensziele im biografischen Bogen von der jungen Erwachsenenphase an zunächst große Bedeutung: *Artha*, den Aufbau einer materiellen Existenz, *Kama*, der Bereich der

Liebesbeziehungen (für viele in Form von Ehe, Familiengründung, Kindererziehung), *Dharma* (rechtschaffenes Handeln), die Erfüllung deiner Bestimmung und Berufung im Einklang mit universellen menschlichen und ethischen Werten. Spätestens ab Mitte oder Ende 50, Anfang 60, wenn die vorhergehenden 3 Ziele weitgehend erfüllt sind, ist es dann Zeit, sich stärker als zuvor der eigenen spirituellen Entwicklung und Praxis zu widmen und dieser deutlich mehr Zeit einzuräumen. Es ist zugleich eine Vorbereitung auf den Tod. Dieser kann, auf spirituell bewusste Weise vollzogen, ein Sprungbrett für die Evolution der Seele sein oder andernfalls den Schleier der Täuschung und der illusionären Identifikation als eine vom Ganzen getrennte Existenz noch dichter werden lassen. In Indien haben ziehen sich in diese Phase auch heute noch Menschen zumindest für eine Zeit in den Wald oder in einen Ashram zurück, um sich dort ungestört über das Göttliche zu meditieren.

### **Was das mit mir und dir und uns zu tun hat?!**

Wie Ihr wisst, hat meine Arbeit in den irelease-Trainingsgruppen schon immer eine Brücke zwischen Psychologie, Therapie und Spiritualität geschlagen. Für viele stand in der Releasinggruppe einfach der therapeutische und persönliche Prozess im Vordergrund. Das heißt, es ging (neben dem Erlernen von Releasing) im eigenen Entwicklungsprozess vorrangig um emotionale Heilung, Loslassen von Prägungen aus der Vergangenheit, Heilung von Beziehungen, die Entfaltung eigener Potenziale. Man könnte auch sagen, für viele war die Unterstützung für die Verwirklichung der ersten drei Lebensziele vorrangig. Auch in der Gestaltung der Seminare nahm die therapeutische Selbsterfahrung mit Releasing und Atemarbeit oder auch dem Aufstellen den größten Raum ein. Gleichzeitig weiß ich, dass viele von euch in den Seminaren einen Geschmack von „GOTT“ bekommen und tiefe innere Berührungen aus dem eigenen allumfassenden Selbst erlebt haben. Für manche war es wie eine Neugeburt in das Bewusstsein, eine innere Verbindung zum Göttlichen zu haben, die *real* ist. Mindestens von einigen weiß ich, dass die Sehnsucht erwacht ist, tiefer in diese Verbindung mit dem Göttlichen einzutauchen.

Für mich ist seit jeher die innere Ausrichtung und Einstimmung auf das Höhere Bewusstsein die stille, oft unsichtbare und manchmal etwas sichtbarere Basis all meiner Arbeit gewesen, egal in welcher Form. Ich selbst bin seit ca. meinem 15. Lebensjahr auf einer bewussten Reise nach innen, in der ich verschiedene Phasen durchlebt habe. Dabei habe ich viel gelernt und habe viele Herausforderungen und große Geschenke bekommen. Ganz besonders auch durch die Begegnungen mit spirituellen Lehrern und Meistern, allen voran Sai Baba. Nach tiefgreifenden Veränderungen in meinem Leben vor 7 Jahren hat sich meine persönliche spirituelle Praxis noch einmal sehr intensiviert. Die sich vertiefende innere Erfahrung einer umfassenderen Form von Gewahrsein erlebe ich als Quelle von Freiheit und Freude.

Im Blick nach vorne gibt es nun den deutlichen Impuls in mir, auch in meiner Seminararbeit neue und explizite Angebote zu machen, um andere Menschen dabei zu unterstützen, ihre Verbindung zum Göttlichen zu erleben, den inneren Schatz von bedingungsloser Liebe, Weisheit, Glück und Präsenz zu heben und der spirituellen Praxis mehr Raum in ihrem Leben einzuräumen. Ein offenes und unverbindliches Angebot dieser Art, das ich bereits seit drei Jahren in Hildesheim mache und das sich stetig wachsender Beliebtheit erfreut, sind die zweimonatlichen Satsang-Abende mit Stille und dem Chanten von Mantras, Bhajans, und spirituellen Songs, begleitet von Harmonium, Gitarre und Geige.



## ***Timeless Love, Eternal Wisdom***

*irelease®-Essenz-Gruppe*

**Für AssistentInnen & AbsolventInnen von Releasing-Trainings**

Ebenfalls hat sich nun in den letzten Wochen der Impuls konkretisiert, eine **fortlaufende Gruppe *Timeless Love – Eternal Wisdom*** mit jährlich zwei Seminaren anzubieten. **Zu dieser Gruppe möchte ich dich ganz herzlich einladen!** In ihr geht es um genau das: die Ausrichtung auf das Göttliche und den spirituellen Weg. **Sie soll ein „Ashram“ inmitten des Alltagslebens sein, in den du dich zweimal im Jahr begeben kannst, um deine spirituelle Anbindung zu erneuern, zu vertiefen, und um energetisch aufzutanken.** Sie soll ein geschützter Raum sein, in dem du mehr über den spirituellen Weg in seinen zahlreichen Facetten lernen kannst und von wo aus du tiefer in die Umsetzung in deinem Alltag einsteigst. Ganz übergeordnet geht es letztendlich darum, wie wir die begrenzende Identifikation als ein separates Ich, als „persönliche Identität“ transzendieren und in DAS in uns erwachen können, das schon vor unserem Körper war, und das genau jetzt genau hier ist. Seiner Natur wird es als Sat-Chit-Ananda erfahren, als Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit.

Dieser Ausrichtung entsprechend werden die Seminare vor allem eine Art spirituelles Retreat sein, anstatt eine psychologische Selbsterfahrungs- oder Therapiegruppe. Wir werden viel mehr als in den früheren Releasing-Trainingsgruppen in Stille sitzen, Mantras chanten, Sein, meditieren, Achtsamkeits-, Präsenz und Selbsterforschungsübungen machen. Es wird Talks, Teachings, Videos und Austausch zu spirituellen Themen geben (weiter unten eine Brainstorming-Liste für den Anfang...). **Es ist die Einladung zu deiner spirituellen Reise im Rahmen einer Gemeinschaft von dir zum Teil bereits vertrauten TeilnehmerInnen, die wirklich miteinander tiefer und weiter gehen wollen!**

In deutlich kleinerem Maße als früher werden wir Zeiträume für therapeutische Transformationsprozesse einräumen, also Releasing oder Atemreisen machen, ggf. Aufstellen usw. (von jetzt aus geschaut wahrscheinlich einen Vor- und/oder Nachmittag). Das kann zur Unterstützung bei deinen jeweils aktuellen Lebensthemen dienen und ganz besonders auch dazu, das Denken und seine Beschäftigung mit deinen persönlichen Angelegenheiten zumindest vorübergehend zur Ruhe kommen zu lassen, damit dein Geist möglichst still und offen für dein allumfassendes Sein jenseits des Denkens sein kann: „Sie still und wisse: ICH BIN GOTT.“

### **Tagesablauf**

Die festen Gruppenzeiten im Seminarraum werden überwiegend je ca. 3 – 3,5 Stunden am Vor- und Nachmittag umfassen. Morgens vor dem Frühstück darf Raum und Zeit sein für die persönliche Meditations- oder Yogapraxis oder einen Wald-Spaziergang in Stille. An einzelnen Abenden wird es zum Teil Videos zu spirituellen Themen geben. Ansonsten dürfen die Abende der Regeneration, einem

Abendspaziergang, dem persönlichen Austausch, einer selbstorganisierten Wave, oder auch einem schönen Saunagang dienen. Oder einfach dem frühen Zu-Bett-gehen und der Regeneration durch ausreichenden Schlaf. Anders als in den Releasing-Trainingsgruppen, wo tiefe energetische und emotionale Prozesse zwar häufig befreiend und erlösend waren, aber manchmal eben erst einmal auch sehr fordernd und erschöpfend, sollen die Retreats eher Zeiten der Regeneration und weniger anstrengend für den Körper sein.\*

### **An wen richtet sich diese Einladung?**

Diese Einladung richtet sich an AssistentInnen und TeilnehmerInnen von Releasing-Trainings, die **eine Sehnsucht in sich spüren, nach innen zu gehen, um sich tiefer mit Gott zu verbinden und in die Erfahrung des Göttlichen und umfassenderer Bewusstseinszustände zu erwachen**. Sie ist für diejenigen gedacht, die grundsätzlich ganz gut mit beiden Beinen im Leben stehen (Bitte lies mehr dazu im Kleingedruckten auf dem beigefügten Flyer).

**Ihr könnt darüber hinaus euch persönlich bekannten und interessierten Menschen aus eurem Umfeld die Teilnahme vorschlagen**, sofern sie nach Eurem Eindruck genügend menschliche Reife und Vorerfahrungen mit Meditation, Selbsterfahrung und therapeutischer Transformationsarbeit haben, um im Kreis von Releasing-AbsolventInnen am richtigen Ort zu sein. Sie sollten darüber hinaus genug Vorerfahrung mit Releasing (und/oder verwandten Verfahren wie zum Beispiel Phyllis-Krystal-Arbeit) haben, dass sie in der Lage sind, die Begleiter-Rolle bei Releasingprozessen oder ähnlichen Verfahren einzunehmen, ohne Assistenz zu benötigen. Mit Ihnen würde ich ein telefonisches Vorgespräch führen und ggf. ein oder zwei Probeseminare vereinbaren, wo beide Seiten sehen könnten, ob es passt.

### **Rahmen und Termine**

Wie gesagt soll es je **zwei Termine pro Jahr** geben, jeweils von Donnerstagabend bis Sonntagmittag. Ort wird zumindest bei den ersten Seminaren das Seminarhaus Einbecker Sonnenberg sein, [www.einbecker-sonnenberg.de](http://www.einbecker-sonnenberg.de).

### **Bezahlung**

Auch dazu möchte ich etwas ausführlicher eine Erfahrung teilen, die mich kurz vor meiner Reise sehr berührt und beschenkt hat und durch die wie eine sehr klare und starke Mitteilung der Quelle für mich war und ist. Von einer TeilnehmerIn einer fortlaufenden Gruppe, die bereits die volle Seminargebühr gezahlt hatte, fand ich im Dezember erstmals (und seitdem monatlich) einen dreistelligen Geldbetrag auf meinem Konto, der im Verwendungszweck mit „Danke für deine spirituellen Anregungen“ verbunden war. Bei unserem nächsten Seminar Mitte Januar teilte sie dazu, dass sie angeregt durch ein spirituelles Buch kürzlich der Gedanke inspiriert hatte, der- oder demjenigen, den man als seinen spirituellen Lehrer betrachtet, den Zehnten des Einkommens zu spenden. „Ich möchte einfach, dass du deine Arbeit machen kannst ohne dir Sorgen um Geld zu machen“ teilte sie mir dazu mit. Es gibt in meinen persönlichen Erinnerungen nicht sooo viele Momente, wo ich aus der Fassung gebracht wurde, doch dieser Augenblick gehört dazu. Nicht nur dadurch, dass die tiefere spirituelle Gabe meiner Arbeit so sehr gesehen und gewürdigt wurde, und durch die Liebe und Großzügigkeit, mit der diese Wertschätzung von jemandem ausgedrückt wurde, die selbst den oft unterbezahlten Berufsgruppen im Gesundheitswesen angehört. Vorübergehend sprachlos war ich auch deshalb, aus ihrem Mund den Satz in Du-Form zu hören, den ich in Ich-Form gut kannte: „Ich möchte einfach die Arbeit machen können, für die ich hier bin, ohne mir Gedanken um Geld machen zu müssen.“

Wie eine Vorgeschichte hierzu hatte mir eine andere Teilnehmerin der gleichen Gruppe Monate zuvor ihre guten Erfahrungen mit dem Prinzip „Gib was du kannst“ mitgeteilt, die sie bei zwei anderen Seminaren gemacht hatte. Verbunden mit dem persönlichen Wunsch, dass wir als Gesellschaft andere Formen von Umgang mit Geld finden, der nicht auf der Macht von Zins und Zinseszins und Überlebensangst aufbaut und sich nicht auf das Prinzip „Geld gegen Leistung“ beschränkt. Dies als Wunsch und Anregung für mich gedacht, in welcher Form vielleicht neue, stimmige Formen des Teilens und der Finanzierung meiner Arbeit entstehen könnten, die auch den Prinzipien meiner Arbeit und meinen TeilnehmerInnen entsprechen. Als Quellen der Inspiration für die Finanzierung eines Teils meiner Seminare machte sie mich auf verschiedene alternative Modelle aufmerksam:

#### Das Prinzip der solidarischen Landwirtschaft:

*Eine Gruppe privater Haushalte finanziert das Wirken eines bäuerlichen Betriebs durch regelmäßige (wählbare) monatliche Zahlungen und sichert damit das Bestehen des Bauernhofes. Das Hof kann sinnvoll arbeiten und ist nicht auf maximale Erträge angewiesen und wird auch die krummen Gurken los, denn der Ertrag geht direkt an die unterstützenden Haushalte.*

Die buddhistische Tradition des DANA, die eigentlich eine uralte Tradition bei der Vermittlung spiritueller Lehren und Werte ist, die in Indien von Weisen und Heiligen gleich welcher Tradition seit jeher praktiziert wurde:

*Dana heißt so viel wie „im Geiste der Großzügigkeit und Solidarität“ und ist Bestandteil der buddhistischen Grundhaltung. Es wird von LehrerInnen/MeisterInnen praktiziert, die ihre SchülerInnen auf dem spirituellen Weg begleiten. Grundgedanke ist, dass Lehre mit Geld nicht zu bezahlen ist. Sie ist keine Ware, eher ein Geschenk, für das ich mich in angemessener Weise erkenntlich zeigen möchte. Lehrende können sich dann der Weitergabe der Lehre widmen, wenn sie unterstützt werden. Die gelebte Solidarität ermöglicht es allen Menschen auf eine spirituelle Forschungsreise zu gehen, auch wenn sie es sich nicht „leisten“ können... jemand anderes hat diese Erfahrung schon gemacht und spendet nun Geld, damit ich sie auch machen kann – bedingungslos.*

Während das Prinzip der solidarischen Landwirtschaft wie eine mögliche Teil-Lösung für den oben zitierten Wunsch „einfach meine Arbeit machen zu können“ sein könnte, trifft sich das buddhistische Modell meinen Wunsch, dass niemand allein aufgrund geringer finanzieller Mittel von der Teilnahme an diesem spirituellen Angebot ausgeschlossen bleibt.

Gleichzeitig muss ich natürlich meine eigenen Rechnungen bezahlen können, um auch Seminarteilnahmen ohne oder mit nur geringer Bezahlung durch Einzelne anbieten zu können. Oder auch um die Satsangabende anbieten zu können, die ein Non-Profit-Angebot sind und jedes Mal im Gesamtaufwand an Vorbereitungen verschiedener Art plus Durchführung des Abends mindestens einen kompletten Arbeitstag mit Beschlag belegen.

**Was die neue Gruppe angeht, möchte ich daher mit einer neuen Art von Finanzierung experimentieren, und bin gespannt, welche Erfahrungen ich und wir damit machen werden.**

#### Hier die Grundgedanken:

1. Die Seminare werden ohne festen, vorgegebenen Zahlbetrag für alle in der angesprochenen Zielgruppe angeboten. Seminar I ist einzeln buchbar (siehe Flyer).



2. Als energetischen Ausgleich schlage ich ab Seminar II bzw. Januar 2020 einen **selbst gewählten monatlichen Geldbetrag im Spektrum 30 – 80 €** vor. Bei der Wahl des monatlichen Betrages denke bitte immer an einen Gesamtzeitraum von 12 Monaten, entsprechend der jeweiligen Anmeldung für ein Jahr. Der Mittelwert, 60 €, entspricht bei zwei Seminaren im Jahr in etwa dem Preis, den ihr für ein Trainingsgruppenseminar gleicher Länge gezahlt habt (vom Gesamtpreis auf Tagessätze umgerechnet und mit drei Tagen, von Donnerstagabend bis Sonntagmittag, multipliziert). Du kannst diesen Betrag entweder „klassisch“ als Bezahlung der Seminare sehen, oder du betrachtest ihn als generelle Unterstützung für die irelease-Arbeit.

3. Die Höhe des monatlichen Betrages ist jederzeit veränderlich. Solltest du eine Zeit lang auch den Mindestbetrag von 30 € nicht aufbringen können, überweist du so lange weniger oder gar nichts, bis dir wieder Geldmittel zur Verfügung stehen. Dann, aber natürlich auch jederzeit sonst steht es dir frei, zu schauen, was du auf andere Weise zum Gelingen und zur Weiterentwicklung des Ganzen beitragen kannst und anbieten möchtest. Solltest du die irelease-Arbeit generell und damit auch die Teilnahmemöglichkeit für weniger solvente Teilnehmer unterstützen wollen und über entsprechende finanzielle Mittel verfügen, steht es dir frei, Beträge zur Verfügung zu stellen, die über 80 € hinausgehen.

4. Da meine Arbeitsform ja vorerst weiterhin die eines Selbständigen ist (im Unterschied zum Beispiel zu einem festen Gehalt auf Basis einer Anstellung bei einem gemeinnützigen Verein) und ich daher keine Spendenquittungen ausstellen kann, bekommst du nach Ablauf eines Kalenderjahres die Gesamthöhe deiner Monatsraten des abgelaufenen Jahres als Weiterbildungsausgaben quittiert. Als Titel, den ich im Abgleich mit dem tatsächlichen Sinn und Zweck der Gruppe gut mit meinem Gewissen vereinbaren kann, schwebt mir zurzeit *Timeless Love, Eternal Wisdom: Weiterbildung in Stressmanagement und -prävention durch Achtsamkeit, Meditation und präsenzte Kommunikation* vor. Natürlich ohne eine Garantie geben zu können, dass euch dieser Beleg auch als Weiterbildungsausgaben anerkannt wird, obwohl das bei den meisten Berufstätigen vermutlich so sein dürfte.

## **Was sonst noch wichtig ist**

### **Experiment und lernendes System**

Dieses ganze Format einer fortlaufenden Gruppe ohne vorgegebenes Ende ist für mich eine vollkommene Premiere, ich verfüge über keinerlei Vorerfahrungen, auf die ich zurückgreifen kann. Es ist daher für mich auch ein Experiment und ein Abenteuer auf das ich mich freue. Die Gestaltung und Entwicklung des Ganzen, und wir gemeinsam, werden ein lernendes System sein. Wie jedes lernende System wird es sich sicher im Laufe der Zeit inhaltlich oder auch in organisatorischen Aspekten weiterentwickeln. In dem gesamten Prozess der äußeren und inneren Gestaltung lade ich dich ein zu Dialog, Feedback und bei Bedarf co-kreativer Weiterentwicklung.

### **Gemeinschaftsprojekt**

Wie die meisten Ashrams wird auch dieser zumindest zum Teil von der Bereitschaft von allen abhängen, sich für das Ganze mit einzubringen. Im Ashram wird das *Seva* genannt, selbstloser Dienst. Was übrigens auch im Rahmen von psychologischer Glücksforschung stets als eines der bewährtesten und häufigsten Glücksrezepte bekannt ist. In der Familienversion kennt ihr es vielleicht als „Alle helfen mit!“ ;-)

### **Supportteam**

Da die Gruppe auch als Angebot für die bisherigen TrainingsgruppenassistentInnen gedacht ist, wird es bei dieser Gruppe **kein separates Assistententeam zur Begleitung bei Releasing, Atemarbeit** usw. geben. Von den Teilnehmern wird genügend Selbständigkeit für die gegenseitige Begleitung vorausgesetzt.

**Gleichwohl brauche und wünsche ich mir ein unterstützendes Team von ca. 3-5 Personen für die praktischen Aufgaben:** Auf- und Abbauen im Seminarraum vor Beginn und am Ende des Seminares, Gestaltung der Mitte, Ansprechpartner für mich für praktische Dinge während des Seminares und für die Kommunikation mit dem Seminarhaus. **Bitte meldet Euch bereits im Vorfeld bei mir, am besten mit der Anmeldung!** Vielleicht auch gleich zu mehreren, die sich vorher miteinander verständigt haben. Komplettieren (und im Laufe der Zeit sicher immer auch mal verändern) kann sich das Team für dann vor Ort.

### **Raum-Dienst**

Eine Liste wird jeweils ausliegen, wie gehabt.

### **Dokumentation von Seminarinhalten für einen Material-Pool**

a) Kurzprotokolle: Zumindest bei den ersten 2-3 Seminaren wird jeweils wechselnd ein(e) Teilnehmer(in) für einen Tag die Aufgabe haben, Übungen und ggf. *wesentliche* Grundgedanken (keine ausführliche Komplettmitschrift!) von den Talks oder auch wesentliche Informationen knapp und stichpunktartig zu notieren. Sinn ist, dass ihr sie zuhause oder auch bei gemeinsamen Treffen nachvollziehen könnt. Auch hierfür werde ich eine Liste auslegen. Es sei denn, jemand möchte das generell als Service anbieten. Diese Mitschriften, Ton-Aufnahmen (siehe unten) oder auch ergänzende Artikel, YouTube-Links usw. zu Seminarthemen, könnten allen in einem Material-Pool online zur Verfügung stehen. So kann sich jede(r) immer wieder mit der Gruppenenergie verbinden oder zuhause auf dem Meditationskissen eine der angeleiteten Meditationen anmachen. Und falls jemand einmal nicht Seminar nicht teilnehmen konnte, kann er oder sie auf diese Weise dennoch auch teilhaben.

b) Aufnahmen: Außerdem wünsche ich mir, dass manche von mir geleitete Meditationen, Talks, oder auch manche Chanting-Sessions aufgenommen werden, als Ton-Datei, nach vorheriger Absprache vielleicht auch mal als Video.

Manche der Aufnahmen würde ich, soweit sie sich eignen, unter Umständen als Hördateien auf einer zukünftigen neuen Website oder zum Sichtbarwerden über YouTube nutzen. Hast du Lust, die Erstellung und Bearbeitung von YouTube-tauglichen Videos als Projekt zu ergreifen? (Tonaufnahmen können zum Beispiel recht einfach mit wechselnden Fotos bebildert werden, wie eine Dia-Show) Vielleicht ja sogar als neues Hobby – ich kann aus eigener Erfahrung mit dem Harmonium-Spielen berichten, wie erfüllend das sein kann, auch mit über 50 Jahren noch etwas komplett Neues zu erlernen ☺. Sprich mich an, falls dich das anspricht!

Nach 2-3 Seminaren können wir sehen, ob diese Aufzeichnungen wertvoll für euch sind und genutzt werden, oder ob ihr darauf verzichten wollt.

### **Gegenseitige Angebote**

Es gibt die Möglichkeit, eigene Angebote zu machen: Möchtest du hin und wieder Yoga (oder etwas anderes Meditatives) vor dem Frühstück oder eine Wave (oder etwas anderes) am Abend anbieten? Dann mache dich bei den Seminaren oder auch schon im Vorfeld bemerkbar!

**Sangha (Gemeinschaft) auch zwischen den Seminaren...** meine vorläufigen Gedanken und Inspirationen dazu...

Falls spürbare Resonanz von Euch dafür da sein sollte, werde ich **in der Zeit zwischen den Seminaren gemeinsame Meditationen** anbieten. Entweder indem alle, die das möchten, sich zu einer bestimmten



Zeit verabreden, ein besonderes Feld der Meditation zu bilden, mit einer vorher zugesandten Anleitung. Oder Online mit Videoübertragung von mir zu Euch über das Internet. Vielleicht entsteht bei manchen von Euch auch Lust, zwischendurch gemeinsame Dinge zu unternehmen, wie ein Besuch bei Amma, wenn sie in Deutschland ist, oder bei einem Mantra-Konzert oder, oder... Früher oder später könnte ich mir auch vorstellen, ergänzend spirituelle Retreats bzw. Pilgerreisen anzubieten, zum Beispiel zu verschiedenen Plätzen in Indien oder nach Assisi. Momentan noch Zukunftsmusik... aber gerne höre ich Rückmeldungen dazu, falls dich das anspricht. Vielleicht wollt ihr auch eine freiwillige Whatsapp-Gruppe für Kontakt und gegenseitige Inspiration einrichten, und kleinere Treffen zwischen den Seminaren pflegen manche von Euch ja ohnehin schon...

So, das wäre es „schon“ (Kaputtlach-Smiley...) für jetzt. Wenn du tatsächlich bis hierher gelesen hast: Wow, dann hast du womöglich echt etwas mit dieser neuen Gruppe zu tun. Willkommen! Andernfalls hast du wahrscheinlich gar nicht bis hierher gelesen. Und falls doch, dann lass das Ganze einfach los und gib es „in den Wind ....“

*Ich freue mich, wenn wir uns sehen!*

*Mit herzlichen Grüßen und guten Wünschen an alle*

*Christof*

<sup>1</sup> <https://www.sathyasai.de/>

<sup>2</sup> <https://www.amma.de/>

<sup>3</sup> [https://www.welt.de/print/die\\_welt/vermishtes/article13468350/Der-Schatz-von-Thiruvananthapuram.html](https://www.welt.de/print/die_welt/vermishtes/article13468350/Der-Schatz-von-Thiruvananthapuram.html)

<sup>4</sup> <https://www.spurensucher.eu/index.php?id=0000000682>

\*Um es vielleicht noch einmal verständlicher zu machen: Übungen und Methoden, in denen es an erster Stelle um emotionale Befindlichkeiten, Klärung von Beziehungen, Verhaltensmuster und Prägungen aus der Vergangenheit geht und um therapeutische Selbsterfahrungsprozesse, können wunderbar heilsam und erlösend sein. Dafür sind sie da. Sie sind sozusagen dafür da, um unser Ego „in Ordnung zu bringen“ und zu stärken, was, wie die meisten von Euch erfahren haben, sehr hilfreich für unser Leben sein kann. In der *explizit* spirituellen Praxis geht es jedoch darüber hinaus. Sie basiert unter anderem auf der Einsicht, dass alle Erfahrungen, die einen Anfang und ein Ende haben, wie Freude, Lust und Leid, dem Bereich der Identifikation als ein vorübergehendes Ich aus Körper, Gefühlen, Geist und Erinnerungen angehören. Nichts davon wird bleiben. Auf nichts, was diesem Bereich angehört, lässt sich auf alle Zeiten bauen. Vielen von uns dämmert diese Tatsache spätestens dann, wenn die eigenen Eltern vor unseren Augen dement und körperlich hilflos werden (wie die meinen seit einigen Jahren...). Wenn wir das erkannt haben, taucht die Frage auf: Was bin ich dann in meiner Essenz? Gibt es dieses Tiefere, Reale in mir, das schon vor meinem Körper immer da war und nach seinem Vergehen weiter da sein wird? Um das herauszufinden, hilft keine Therapie und Psychologie, kein Coaching und Persönlichkeitstraining, und nichts was sich mit der persönlichen Geschichte und Vergangenheit beschäftigt. Dazu braucht es vielmehr Meditation, Selbst-Erforschung, Hingabe, tieferes Verstehen und spirituelle Praxis.

### **Vorläufige Liste möglicher Seminarthemen**

- ☉ Psychologie und zeitlose spirituelle Weisheit: Wie Therapie, Persönlichkeitsentwicklung und spirituelle Praxis einander bereichern können (und sollten) und wie es andererseits um fundamental Verschiedenes geht (und um zwei ganz unterschiedliche Arten der Erinnerung)
- ☉ Liebende Hingabe und beglückende Nähe zu Gott – Bhakti Yoga und die Mystik des Herzens
- ☉ Wer bin ich? Die Erforschung des Selbst (Self-Inquiry/ Atma Vichara) und der Weg der Selbsterkenntnis (Jnana-Yoga)

- ☉ Der Weg des selbstlosen Dienens (Seva) – Die Glücksforschung empfiehlt Karma-Yoga
- ☉ Chanten als spirituelle Praxis
- ☉ Heute beginnen: einfache Meditationen und Rituale zum Einstieg in eine regelmäßige spirituelle Praxis
- ☉ Jesus, Buddha, Amma, Sai Baba, Franz von Assisi, Ramana Maharshi: Weise, Heilige und Avatare und ihre Bedeutung für den spirituellen Weg
- ☉ Heftige Gnade (Tough Grace): Leiden, Krisen und Schicksalsschläge als Geschenke des Göttlichen
- ☉ Innere Führung empfangen
- ☉ Die Kunst, bewusst zu sterben: Der Tod als Tor zu höherem Bewusstsein
- ☉ Gayatri-Mantra
- ☉ Meditation, soziales Engagement und Dienst an der Welt
- ☉ Den „inneren Beobachter“, Zeugenbewusstsein entwickeln
- ☉ „Lebens-Aufgabe“ und innere Erfüllung
- ☉ Das große DU – die einzige Beziehung, die jemals existiert hat
- ☉ Gott mit Namen und Form und Gott jenseits aller Namen und Formen
- ☉ Frieden, Gewaltlosigkeit, ethisches Handeln, Wahrheit, Liebe: Menschliche Werte und ihre Bedeutung für den spirituellen Weg
- ☉ Frei und gefangen sein: die Rolle der Wünsche
- ☉ Sterben, bevor du stirbst: Wer sein Leben loslässt (um „meinetwillen“), wird es empfangen
- ☉ Tieferes Loslassen, jenseits von Releasing
- ☉ höheres und umfassenderes Gewahrsein entwickeln und von dort aus eine „größere Intelligenz“ in unser Leben, unsere Beziehungen und in unseren individuellen und gemeinschaftlichen Dienst an der Welt einladen

.... (die Liste erweitert sich laufend – **lass mich wissen, wenn dich einzelne Themen besonders interessieren...!**)

